

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι γάλα 2% 2 ρυζογκοφρέτες & 1κ.γ. μέλι & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 ποτήρι χυμό 3 Φρυγανιές σικάλεως & 1κ.γ. ταχίни με μέλι Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ.Μαρμελάδα ή Μέλι 1 ποτήρι Γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές	1 Αυγό «ποσέ» 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι γάλα Ελληνικός ή στιγμιαίος καφές
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	3 αποξ. Βερίκοκα & 3 καρύδια	1 μπανάνα & 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	4αποξ.δαμάσκηνα & 8 ανάλατα αμύγδαλα 1φλ. τσάι	1 Γιαούρτι 2% & 3 καρύδια	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	2 cream cracker σικάλεως & 1 μερίδα τυρί 1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου κοζάνης	4αποξ.δαμάσκηνα & 8 ανάλατα αμύγδαλα 1φλ. τσάι
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝ Ο	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα Σολομός ψητός Κολοκυθάκια βραστά 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	1 μερίδα σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα συκώτι ψητό Σαλάτα μπρόκολο 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 ελιές	Μακαρόνια ολικής αλέσεως 2κ.σ. τυρί τριμμένο 4κ.σ.σάλτσα λαχανικών με μανιτάρια 4 ελιές Σαλάτα λάχανο-καρότο	1 μερίδα σαρδέλες ψητές Σαλάτα μπρόκολο 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μπιφτέκια Σαλάτα σπανάκι ρόκα 4 ελιές 1 μερίδα καστανό ρύζι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝ Ο	1 Γιαούρτι 2% & 1 ακτινίδιο	2 πορτοκάλια	1 αχλάδι & 1 γιαούρτι 2% με κανέλα	1 μήλο & 1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2%, 2 αποξ. Σύκα	1 πορτοκάλι	1 Γιαούρτι 2% με κανέλα 1 πορτοκάλι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα σπανάκι-ρόκα 2κ.σ.καλαμπόκι	Πατάτες ψητές με τη φλούδα 1 μερίδα τυρί Σαλάτα μπρόκολο	1 αυγό βραστό Σαλάτα μαρούλι, καρότο, αγγούρι, πιπεριά 1 μερίδα τυρί	1 τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, τυρί & γαλοπούλα light) Σαλάτα μπρόκολο	1 μερίδα κοτόπουλο ψητό Σαλάτα χόρτα 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 γιαούρτι 3κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 μήλο	Τόνος σε λάδι ή νερό Σαλάτα ρόκα-σπανάκι & 1κ.σ.ρόδι